

清心会ニュース

年始にあたり

平素は本会の運営にご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。

年始にあたり、ご挨拶申し上げます。

さて、長引くコロナ禍により、充分に稽古が出来ない状況が続いております。それでも、会員の皆様には真剣に稽古に取り組んでいただきました。また、保護者の皆様には夏の暑い日も、冬の寒い日もいつも子どもたちと同じフロアで稽古を見守っていただき、子どもたちは心強く、また、稽古にも身が入ったと思います。何かとお忙しい週末の時間帯とは思いますが、今年の稽古も是非一緒に見守っていただければと思いますので引き続きご協力のほど、宜しくお願いいたします。

3月には年に一度の総会も予定しております。会の運営についてのご意見等をいただければと思いますので宜しくお願いいたします。

本年も引き続きのご理解とご協力を賜りますことをお願いして、年始のご挨拶とさせていただきます。

会長 甲村 文彦

稽古 日程

mはメインアリーナ
sはサブアリーナ
fは地下フリールーム

01月	02月	03月
14日 s 21日 s	11日 s 18日 s 25日 f	抽選期間中

◆◆稽古(けいこ)について◆◆

週(しゅう)にたった一度(いちど)の稽古(けいこ)。しかも、基本組(きほんぐみ)は1時間(じかん)。このような清心会(せいしんかい)の稽古のペースの中(なか)で効率(こうりつ)よく剣道(けんどう)を上達(じょうたつ)させるにはどうすればいいのでしょうか？

答(こた)えは2つあります。

1つは休(やす)まずに稽古(けいこ)に来(く)ること。そして、剣道(けんどう)以外(いがい)で身体(からだ)を動(うご)かすことです。

稽古(けいこ)を休(やす)んでしまうと、次(つぎ)に稽古(けいこ)をするのは2週間(しゅうかんご)になります。これでは、前(まえ)に習(なら)ったことを頭(あたま)も身体(からだ)も忘(わす)れてしまいます。

そして、剣道(けんどう)以外(いがい)で身体(からだ)を動(うご)かせば、自分(じぶん)の身体(からだ)の使(つか)い方(かた)がよく分(わ)かって、剣道(けんどう)の時(とき)の身体(からだ)の使(つか)い方も上手(じょうず)になります。実(じつ)は剣道(けんどう)を上達(じょうたつ)させるには、剣道(けんどう)以外の運動(うんどう)も必要(ひつよう)なのです。

そして、忘(わす)れてはならない素振(すぶり)。しっかりとお家(うち)で素振(すぶり)をしましょう。